

# Littendrin

Magazin der Schule Linde, ZKJPP Clenia Littenheid  
auch auf [www.clenia.ch](http://www.clenia.ch)

**You are you**

Seite 15

**The dream of flying**

Seite 2

**Piraten**

Seite 27

**Nostalgia**

Seite 28

**Papa**

Seite 4

**Wendeltreppe**

Seite 3

**Love to give**

Seite 24

# The dream of flying

▷ just.somebody, 13

Humans have always wanted to fly just like birds, but we still can't do it just by ourselves. We've got planes that we can fly in, we've got parachutes we can glide with, but we can't do it all by ourselves. The human body is just not built for this.

But even if we aren't built for this, I've often got that wish of flying away. Just thinking about this gives me a special feeling. It feels a bit like being free but mixed with a bit of sadness because I know that I'm not free. But I want to talk about how that feeling feels like or just try to describe it. And maybe you know that feeling yourself.

I usually have that feeling when I am looking out of a big window or from a balcony and what I see is just beautiful. Then I feel like I could just fly away over that scenery and watch everything that happens from above.

It's hard to describe that feeling but it feels safe and comfortable to me. It gives me a little smile on my face and it feels warm and like a hug. But I also feel a bit of sadness in me, or I am a bit disappointed, because I know that I can't fly away. I can go completely out of a situation when I get that feeling. I'm far away and in another world, and I don't really know what happens around me.

If you don't know that feeling, next time when you see something beautiful just try out if you feel it when you think about flying.



# Würdest du es nochmal tun?

▷ littledemon, 15

Würdest du es nochmal tun? Wenn du wüsstest, wie es endet? Wenn wir noch einmal hier ständen? Sag mir, würdest du es nochmal tun? Ich hab' gedacht, es wären für immer du und ich.

Dieser Artikel wird persönlich... Er wird deep und er wird meine Verletzung widerspiegeln.

Wie oft ich schon ganze A4-Seiten über dich gefüllt habe. Wie oft ich ganze Nächte lang weinte, ich wollte bei dir sein. Ich wollte mit dir reden. Deine Arme sicher um mich geschlungen wissen. Deine Augen nur auf mich gerichtet.

Ein letztes Mal. Ich will dich nur noch einmal anrufen, einmal ein „Ich habe dich lieb“ von dir hören. Dich einmal in meine Arme schliessen können und frei sein. Frei von allem. Dir noch einmal sagen, wie viel du mir bedeutest und wie lieb ich dich habe. Wie dankbar ich dir bin. Du weisst alles. Niemand kennt mich so gut wie du. Niemand durfte so in meiner Geschichte blättern wie du.

Ich konnte die Worte nicht ertragen. Ich konnte deine abweisenden Blicke nicht mehr ertragen. Also floh ich dorthin, wo ich nie sein wollte. Zu der Person, vor der du mich geschützt hattest. Du warst alles, was ich nie haben durfte. Alles, was ich mir immer gewünscht hatte.

Dieser eine Abend, ich seit Stunden weinend in deinen Armen auf dem Sofa, ich erinnere mich so genau, als wäre es gestern gewesen. Du hast nichts gesagt. Mir immer nur durch die Haare gestrichen und geflüstert, dass du da bist, dass ich nun sicher bin. All die Tränen, all die Trauer floss aus mir heraus. Und du hast mich nur gehalten. Die Reste meiner gebrochenen Seele zusammengehalten. Ich konnte nicht mehr. Unzählige solcher Tage und Nächte gab es. Und immer dann warst du da. Du hast mir das Leben gerettet und mich mit deiner Fürsorge umhüllt.

Und jetzt? Wo bist du? Ich vermisse dich so sehr, wie ich noch nie jemanden vermisst habe. Mein Leben habe ich dir anvertraut. Hast du mich wirklich fallen gelassen? Ich will es nicht glauben. Es gibt keinen besseren Menschen als dich. Keinen liebevolleren, herzlicheren und selbstloseren.

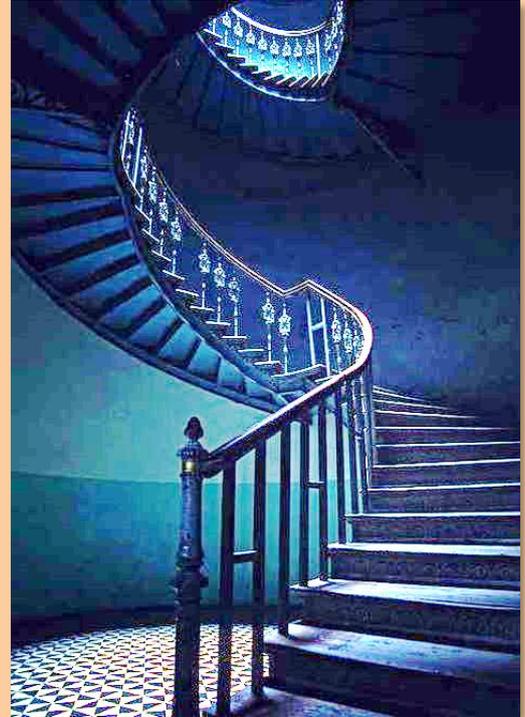
Und das Schlimmste ist: Ich kann dir dein Verschwinden nicht einmal verübeln. Ich bin am Boden. An dem Boden, von dem du mich mitsamt meiner Geschichte aufgehoben hast. Nur um mich ein Jahr später wieder fallen zu lassen? Ich will, dass das nicht stimmt. Ich will, dass es wieder ein „Bis-bald“ gibt, kein „Hab-ein-gutes-Leben“.

Ich brauche dich hier. Du warst alles, was ich nie haben durfte. Alles, was ich mir immer gewünscht hatte. Du warst mein Vater. Der Vater, den ich nie hatte.

Komm bitte zurück.

# Wendeltreppe

▷ ich, 17



Das Leben ist wie eine Wendeltreppe. Sie scheint unendlich lang. Es wirkt, als gäbe es gar keinen Anfang oder kein Ende. Die Treppen emporzugehen, erweist sich mit der Zeit als unglaublich anstrengend. Aber sicher ist, Erfahrungen machen den Weg leichter, auch wenn sie dich vielleicht zuerst nach unten ziehen. Manchmal, da stolpert oder rutscht man aus und fällt ein paar Stufen nach unten. Vielleicht wird einem auch schwindlig, sodass man sich festhalten muss und eine Zeit lang auf einer Stufe verweilt. Und hin und wieder fühlt es sich an wie eine Abwärtsspirale, bei der man an einigen Tagen in Gefahr ist, ganz unten anzu-kommen.

Ich wünschte, mein Leben wäre eine Rolltreppe. Aber so ist es nun mal nicht. Meine Treppe ist zwar noch nicht so alt, aber sie knarrt bei jedem Schritt. Die Stufen sind unterschiedlich breit und hoch, was mir den Aufstieg erschwert. Ich bin gerade dabei, ein Treppengeländer zu montieren, um mir den Weg zu vereinfachen. Und ich hoffe, dass ich irgendwann weiss, wie mit meiner Treppe und ihren Schwierigkeiten umzugehen.

# Papa

▷ Hiruko, 15

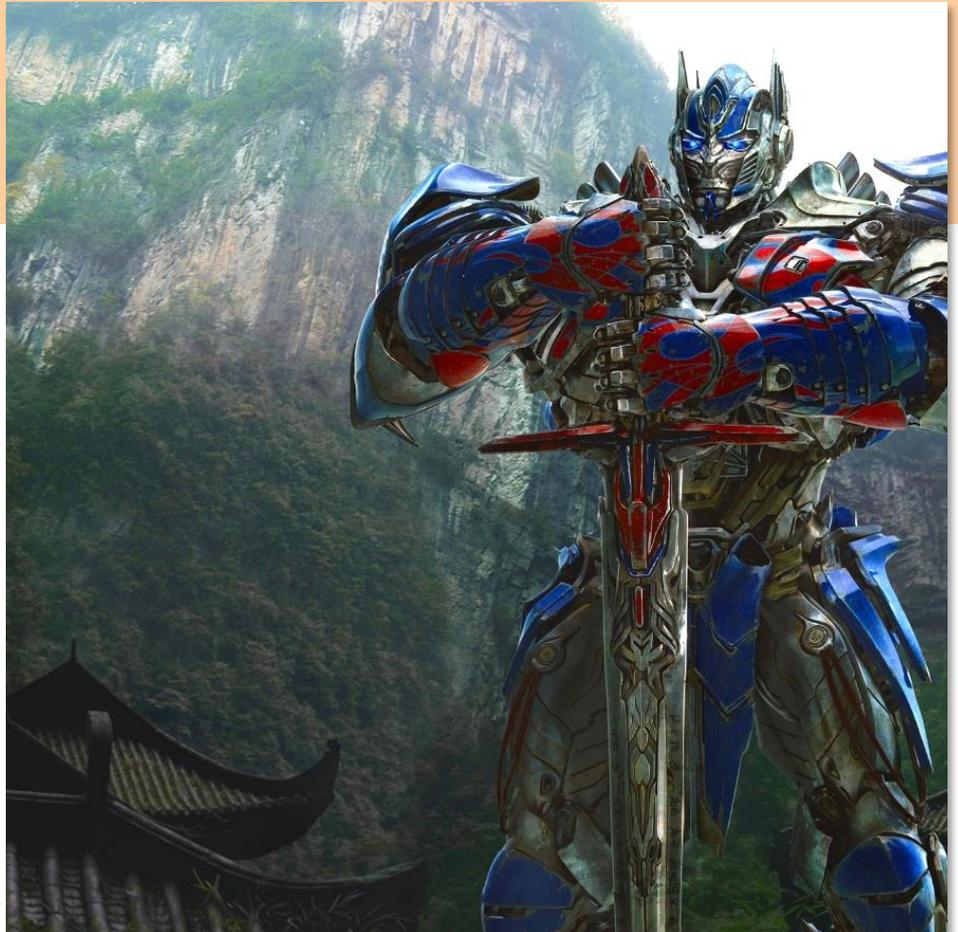
Mein Papa ist ein unglaublicher Mann. Es war nie leicht mit ihm, doch trotzdem liebe ich ihn. Ich bin so stolz, ihn als Papa zu haben.

Er war so schlau, kreativ und unterhaltsam. Jeder kannte ihn und er kannte jeden. Ich vermisse es, mit ihm in die Werkstatt zu gehen oder mit ihm auf dem Sofa einzuschlafen.

Er hatte viele Probleme, körperlich und psychisch. Doch ich lasse das im Hinterkopf und denke nicht daran. Ich habe viel mit ihm erlebt und hätte es auch weiterhin, wenn nicht der Tag gekommen wäre, an dem sein Körper langsam das Ende erreichte.

Hoffnungen waren da und verschwanden auch wieder. Die Realisation, dass es einmal war und nie wieder sein wird. Nächte lang sass ich da, hoffte, dass alles nur ein Albtraum war. Von Tag zu Tag wurde der Schmerz stärker, und irgendwann wusste ich, dass er nicht mehr nachhause kommt.

Plötzlich war das Haus, das einst von Chaos und lautem Sturm erfüllt war, leiser als der Wald in der Nacht. Wie gehe ich damit um? Was mache ich jetzt?



Bis heute tut es weh. Mein Papa, ein Engel auf Erden, ist seit dem 14.7.21 ein Engel im Himmel. Ich kann es nicht einmal beschreiben, wie es sich anfühlt, doch ich probiere es trotzdem, weil ich über diesen Mann, meinen Papa, schreiben möchte.

Stunden und Tage vergingen, mein Leben zog an mir vorbei. Ich ging zur Schule und machte meine Hausarbeiten, doch nichts fühlte sich richtig an.

Ich wache nachts auf, nachdem ich einen Traum von ihm hatte. Ich bin sauer, verletzt und erschöpft. Warum er?

Papa, siehst du mich? Siehst du mich wie die funkelnden Sterne, die nachts herabschauen? Spürst du, was ich spüre? Und bist du stolz?

Diese Wut, die ich verspüre. Warum musste er gehen? Wieso lässt er mich allein? Warum ging es ihm so schlecht? Doch diese Wut verstehe ich nur halb, er hat vier Wochen lang gekämpft, doch er hatte keine Kraft mehr.

Ich vermisse dich. Ich wünschte, ich könnte dich noch einmal umarmen, deine Stimme hören und so vieles mehr.

«Gib mir ein Zeichen!», flehe ich in den Himmel. Doch es kommt nichts, ich warte und warte und versuche es zu verstehen.

# Gefühle und Schmerz

▷ Hiruko, 15

Jedes Gefühl fühlt sich neu an, ausser der Schmerz. Wie gehe ich damit um? Was mache ich damit? Ich weiss es nicht. Weinen? Kotzen? Schreien? Ich probiere es, doch es geht nicht. Ich fühle mich, als wäre ich auf einem alten Holzboot, klein und löchrig. Ich spüre, wie ich vom Ufer abgetrieben werde, ohne Reaktion, nur mit einem Druck im Magen.

«Antworten, gib mir Antworten!», bettle ich ins Nichts, doch es entstehen nur noch mehr Fragen. Ist es Angst? Ich schätze schon. Doch wovor? Dies weiss ich jedoch nicht. Ich schreibe, denke, lese und hoffe, dass es aufhört. Was soll aufhören?

Und nun schon wieder eine Frage, weil ich keine Antworten in diesen Zeilen finde. Ich fühle gleichzeitig vieles und nichts. Wieso kann ich nicht alles abstellen, wieso passiert so viel?

Meine Träume, mein Leben. Jedes Mal, wenn ich etwas träume, fängt es an wahr zu werden. Wann krieg ich es hin? Wann erhalte ich endlich Antworten? Gibt es ein Mittel gegen Schmerzen, Schmerzen, wie wenn dir als Kind dein Eis auf den Boden gefallen ist, wie wenn dein Lieblingsschelttier dreckig geworden ist.



Ich bin nicht alleine, ich habe Menschen um mich herum, doch keiner kann mir Antworten geben, nicht einmal auf eine einfache Frage. Meine Gefühle, wie ein Wirbelsturm - mal weniger, mal mehr, sicher, aber auch gefährlich. Man kann sie nicht kontrollieren, aber akzeptieren.

Und nun die wichtigste Frage: Wann erreicht dieses kleine Boot sein Ziel mit Antworten?

Healing can be so hard when your inner child wants love, your teenager self wants revenge, and your current self only wants peace.

## Fragen über Fragen

▷ littledemon, 15

Was will ich? Was tut mir gut?  
Was kann ich tun, damit ich mich besser fühle?  
Welche Bedürfnisse habe ich?  
Was braucht mein inneres Kind?  
Was ist für meine Zukunft wichtig?

All diese Fragen beschäftigen mich im Moment. Ich suche nach einer Anschlusslösung und bin hin- und hergerissen. Mein kleines Ich will die Familie, die sie nie hatte. Ein Zuhause, Eltern. Mein jetziges Ich will Frieden, eine Verbesserung meines Zustandes. Unterstützung, stabile und professionelle Beziehungen.

Auf einer ähnlichen Gratwanderung befinde ich mich auf meinem Heilungsweg. Was braucht es, dass ich abschließen kann? Welche Entscheidungen sind längerfristig sinnvoll? Will ich ins Gymi, will ich studieren? Oder sind das alles nur Projektionen, die mir seit Kindheitstagen aufgebürdet wurden?

Wenn ich frei wählen könnte, was würde ich wollen? Einen Van, zwei Hunde oder eine Weltreise geht schlecht mit 15...

Fragen über Fragen, und momentan ist das so. Ich kann gerade nicht alle Punkte ändern, das ist okay. Eins nach dem anderen, Schritt für Schritt. Ich bin nicht alleine, ich habe Leute, die mir helfen werden, meinen Weg zu finden.



## Swim back up

▷ lesles, 13

Mental illness is like a big, deep ocean. If you go too far in, you'll lose all your strength and drown. But you don't even realize you're going too far, and when you do realize, it's already too late, you drown. Your body gets pulled down into the darkness, and it's too weak to swim back up. If you don't call out for help, or nobody notices it, you'll keep drowning until you're on the bottom of the ocean and dead.

Calling out for help is extremely hard though, because when you scream underwater nobody can hear you. So, you have to either wait till someone notices, or swim back up so somebody can possibly hear you.

# "I can fix her/him"

▷ ButteryBenedict 13

When I was about the age of five, the child I was babysitting threw a rock against my forehead. To this day I blame that little rat for ruining me.

Well, I don't even have a topic related to that sentence, but I do not know how to even begin a conversation or whatever this article is going to be. And, yes, by the age of five I was already babysitting children younger than me, and their mothers had no possible problem with it whatsoever. The rock that child threw was bigger than my forehead, the brain damage that came after must have been really serious. I mean, anyone who has any relation with me or has gotten to know me over my stay here can confirm that. But this isn't even my planned topic, I don't know why I started writing about that one rock incident.

Actuality, the topic for this article is supposed to be people on social media who romanticize the thought/action of fixing someone who is "broken". And look, I am not referring to anyone who is giving their best in helping an individual fighting their problems. That is something I won't judge or criticize. But the little comments I have picked up over time really need some inspection. The most common instance where one could find what I am referring to is buried in the comment section of a certain kind of video style. An edit or just a simple clip of a video game character, movie character or book character (mostly female) showing their struggles or problems in a relaxing type of atmosphere, making it clear that this person for a fact is struggling. Of course, some people might find these kinds of characters attractive for their looks, that's normal. But where I draw the line is when people begin to find an attraction to the characters' problems. And this goes as far as people trying to recreate the problem they look for in the person they are dating.

And here comes the question: Do you really love her/him? Or do you love the idea of making an unhappy person happy? Are you dating this person because you see fragmented images of yourself in them? When was the last time you took a look inwards and really began thinking about why you even share a life with them? In reality, you can't help a person that doesn't want to be helped, no matter how many attempts you make, they will always resort back to their lowest state. And if these questions are unanswerable for you, why bother? I know it might be comforting to be around a person who shares the same struggles as you, it gives you a sense of understanding that nothing else can be compared to. And by helping this person you help yourself at the same time, this is an endless cycle some people have to break. Dating isn't for fixing your own problems, but for being with the person you love. And if you don't even love your partner for being themselves, why do you love them?

By repeating "I can fix her/him" in your mind you are making no difference. Stop trying to fix something that doesn't want fixing or even is unfixable. I am not referring to those of you who attempt helping a struggling person out of pity or kindness, I don't want to involve you guys in here. I am referring to those who only feel an attraction to the problem, and not the person. Do you want to give your partner hope by leading them down a false flattering path? Does it bring you satisfaction?

I think I should stop writing now, I have made my point clear, and I am satisfied. That's all that matters. I know it might not make sense to some people, but to the people who understand this text: Please take these questions seriously and stop this ongoing trend of false attraction. That's all I have to say for now, I hope this wasn't as bad as I imagine it to be.

# Someone who loves you...

▷ lesles, 13

Someone who loves you wouldn't ignore you.  
 Someone who loves you wouldn't make you chase after them.  
 Someone who loves you wouldn't purposely hurt you.  
 Someone who loves you wouldn't make you feel like trash.  
 Someone who loves you wouldn't be embarrassed to be with you.  
 Someone who loves you wouldn't cheat on you.  
 Someone who loves you wouldn't make you feel unlovable.  
 Someone who loves you wouldn't break you into pieces.  
 Someone who loves you wouldn't make you hate yourself.  
 Someone who loves you wouldn't make you feel ugly.  
 Someone who loves you wouldn't make you feel like a second choice.  
 Someone who loves you wouldn't do this.

"I just didn't want to hurt you, so I ignored you to make you hate me and eventually break up with me." That doesn't make it any better. You can't make someone hate you, when they're emotionally dependent on you. She felt like the oxygen I needed to survive. She was an addiction. I felt like I couldn't live without her. Ignoring me just made me even more dependent on her because I wanted her back. I wanted my oxygen back. If she just had broken it off, maybe I could've gotten over her earlier.



## Lass niemanden rein, lass niemanden sehen

▷ lesles, 13

Lass niemanden rein,  
 lass niemanden sehen,  
 Sie würden es doch eh nicht verstehen.

Lass niemanden rein,  
 lass niemanden sehen,  
 sie denken eh, du willst sie auf den Arm nehmen.

Lass niemanden rein,  
 lass niemanden sehen,  
 niemand wird deinen Schmerz verstehen.

Lass niemanden rein,  
 lass niemanden sehen,  
 Sie werden eh so gut wie möglich drum rumgehen.

Lass niemanden rein,  
 Lass niemanden sehen,  
 sie werden es eh nicht ernst nehmen.

Das war mein Mindset für eine lange Zeit. Doch glaube mir, es hilft nichts, innerlich zu leiden, und äusserlich so zu tun, als wäre alles gut.

Wenn es dir nicht gut geht, rede mit deinen Eltern oder professionellen Leuten. Es ist besser, sich Hilfe zu holen als schweigend aufzugeben. Vor allem wenn du hier in Littenheid bist, solltest du mit deinem/deiner Therapeut/in über deine Probleme sprechen, sie sind dafür da und werden dafür bezahlt. Wenn du ihnen nichts erzählst, dann können sie dir auch nicht helfen.

# Kreuzworträtsel

## Musik

▷ ich, 17 & just somebody, 16



### waagrecht

2. Welches ist einer der Nr. 1 Hits von Britney?
4. Welches ist eine der beliebtesten Musik-Apps?
8. In welchem Film kam der Song "Rewrite the Stars" vor? (3 Wörter)
10. Welches Instrument spielte Aretha Franklin?
11. Wie nennt man eine Musikgruppe?
12. Wer leitet das Orchester?
13. Welches Musikgenre wird von schnellem Tempo, elektronischen Instrumenten und starken Beats gekennzeichnet?
14. Bevor Miley Cyrus "Wrecking Ball" aufnahm, wurde es welcher Sängerin angeboten?

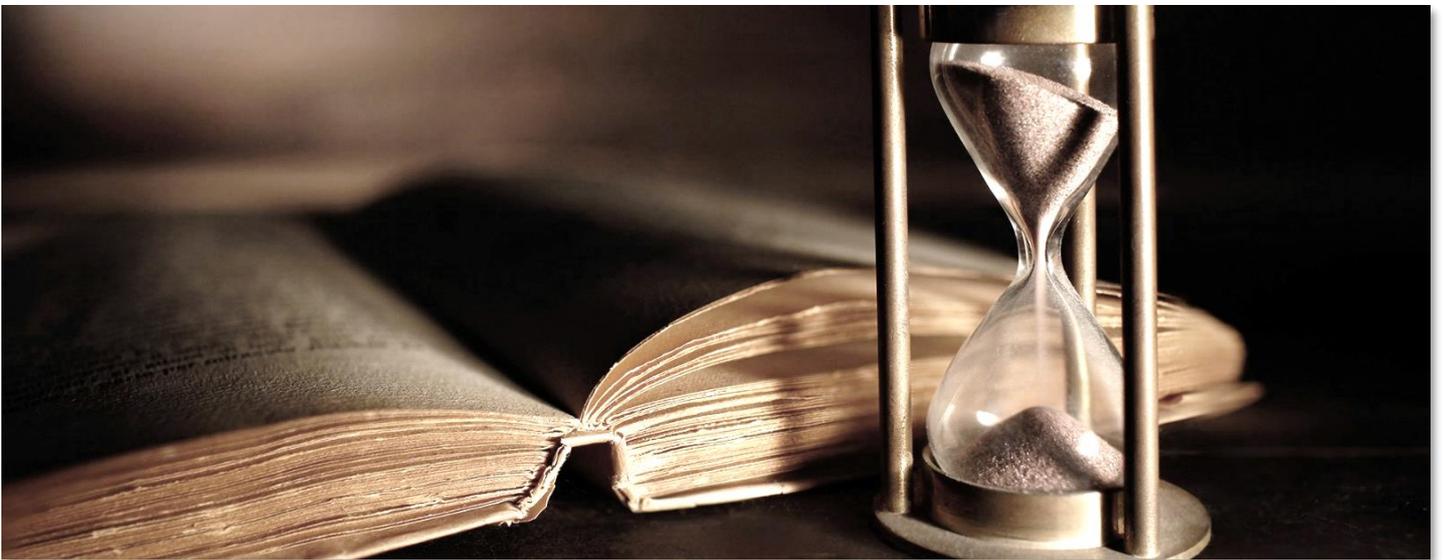
### senkrecht

1. Wie nennt Lady Gaga ihre Fans liebevoll? (2 Wörter)
3. Welches Instrument ist die kleine Schwester der Gitarre?
5. Wie hiess der verstorbene erste Leadsänger der Band Queen? (2 Wörter)
6. Wie heisst der berühmteste Song von Ariana Grande? (3 Wörter)
7. Wer war top Künstler:in auf Spotify 2023? (2 Wörter)
9. Was war Madonnas erster top 10 Hit?

Lösungen zu finden auf Seite 10

# Unsere Geschichte? Wichtig oder nicht?

▷ Se Lexikon, 17



**Geschichte. Ein Wort, mit dem wohl jeder etwas verbinden kann. Aber was genau ist eigentlich Geschichte und wofür brauchen wir sie heutzutage noch?**

Geschichte, ein Wort, viele Definitionen. Offiziell definiert wird Geschichte als «politischer, kultureller und gesellschaftlicher Werdegang bzw. Entwicklungsprozess eines bestimmten geografischen, kulturellen o. ä. Bereichs.» Also ein sehr weit gefasster Begriff. Übrigens, die Wissenschaft dahinter heisst Geschichtswissenschaft.

Für die meisten Menschen ist Geschichte das, was man irgendwann mal in der Schule gelernt hat und wo man sehr viele Dinge auswendig lernen musste. Damit wirklich etwas anfangen kann wohl niemand, obwohl unsere Geschichte bis heute für uns von grösster Bedeutung ist. Denn nur mit Hilfe der Geschichte kann man heutige Landesgrenzen, politische Beziehungen oder kulturelle Ähnlichkeiten erklären.

Wenn man sich die Weltkarte mal etwas genauer ansieht, dann erkennt man relativ schnell, dass es

riesige Länder gibt, aber auch winzige Länder. Aber wie konnten sich diese Länder so unterschiedlich entwickeln und wie haben winzige Länder den riesigen Ländern Einhalt geboten?

Die riesigen Länder sind meistens in Bereichen entstanden, in denen wenig Bevölkerung auf viel Land gelebt hat. Als Beispiel kann man Russland nehmen, denn auf dieser riesigen Fläche leben heutzutage nur rund 145 Millionen Menschen. Zum Vergleich: In Europa leben 742 Millionen Menschen! Wohl gemerkt, auf einem

Bruchteil der Fläche Russlands.

Die Geschichte lehrt uns hier einiges. Wenn man in die Geschichtsbücher Europas schaut, wird man von der Menge an Wissen fast erschlagen. Europa ist wohl der Bereich der Erde, in dem am meisten Geschichte überliefert wurde. Begonnen haben die Aufzeichnungen in der Antike, als die Römer, Griechen, Gallier, Germanen und die nordafrikanischen Stämme Europa besiedelten und um die Vormacht kämpften. In dieser Zeit wurden die Grenzen der einzelnen Reiche durch Kriege ➡

bestimmt. Die Grenzen wurden meist an Flüssen oder Gebirgen gezogen, da sie dort am einfachsten zu verteidigen waren. Um 500 n. Chr. wurden diese Völker langsam durch die mittelalterlichen christlichen Völker und Königreiche ersetzt. Nun gab es mehrheitlich kleinere Königreiche und keine grossen Reiche mehr, dadurch aber auch sehr viel Konfliktpotential.

Um das Jahr 1500 n. Chr. begannen einzelne Königreiche, sich zu grösseren zusammenzuschliessen. Zum Beispiel zum Königreich Frankreich oder dem Britischen Königreich. Wenige einzelne Könige blieben in ihrem kleineren Bereich, teilweise bis heute, zum Beispiel Liechtenstein, Monaco, Andorra oder auch der Vatikan.

Nun brach die Zeit der Entdecker und Erfinder an. So wurde 1492 Amerika entdeckt, Afrika und Asien wurden besetzt und in Europa blühte die Wissenschaft in Abhängigkeit der Kirche auf.

In den nächsten 500 Jahren ist Europa Schauplatz der blutigsten Kriege überhaupt. Mal bekriegen sich einzelne Staaten, mal ganz Europa. Den Höhepunkt erreicht dieses Bekriegen im Zweiten Weltkrieg.

Seitdem ist es relativ ruhig in Europa. Überbleibsel der letzten 500 Jahre? Konflikte, Gebietsansprüche und sehr alte Freundschaften. So zum Beispiel sind die nordischen Länder seit Jahrhunderten verbündet, so wie viele südliche Länder.

Schaut man nun nach Russland, merkt man, dass die Geschichtsbücher viel

dünn sind, denn Russland hat sich seit ca. 1500 ungefähr in der gleichen Ausdehnung gehalten. Russland entstand aus einem Zusammenschluss vieler kleinerer Ethnien. Seitdem war Russland in wenige Kriege oder andere politische Konflikte verwickelt. Nur in den letzten 200 Jahren ist Russland einige Male in den Geschichtsbüchern erschienen, mal durch eine Revolution, mal durch einen Weltkrieg.

Fazit? Grössere Staaten entstanden an Orten, an denen es wenige Konflikte und gute geologische Bedingungen gab. Kleinere Staaten entstanden an den Orten auf dieser Welt, an denen es eine höhere Bevölkerungs- und Ethniedichte gab. Ihre Geschichte ist im Vergleich zu grösseren Staaten von vielen Konflikten und Herausforderungen geprägt.

Aber wofür braucht man das Ganze nun? Es ist ja nun Vergangenheit und die Grenzen sind gezogen. Ganz so einfach ist es leider nicht. Heutige Konflikte sind immer in unserer Geschichte verwurzelt, zum Beispiel der Nahostkonflikt, der seinen Ursprung im letzten Jahrhundert hat, als die Juden Palästina besiedelten. Ein weiteres Beispiel sind Nord- und Südkorea. Ihr Konflikt hat seinen Ursprung im letzten Koreakrieg im letzten Jahrhundert, in welchem der Norden und der Süden mithilfe ihrer Verbündeten um die Vorherrschaft kämpften. Seit Ende des Krieges ist die Gewalt weniger geworden, aber der Hass leider geblieben.

Nun wird man sich wohl denken, dass nur Konflikte in der Geschichte wichtig

sind. Dies ist aber eine falsche Annahme, denn durch unsere Geschichte lässt sich auch sehr gut unser heutiger Reichtum erklären. Zum Beispiel, dass Europa relativ gebildet und reich ist, da hier in der Renaissance viele Erfindungen und Fortschritte erzielt und Vorteile gewonnen wurden, welche zum Beispiel afrikanische oder südamerikanische Staaten nicht hatten. Des Weiteren darf man nicht vergessen, dass es zu dieser Zeit gang und gäbe war, dass europäische Länder Kolonien in aller Welt hatten. Dadurch verfügten sie über schier unendliche Ressourcen, um Revolten und Destabilisierung zu verhindern. Die Europäer sind auch für die geraden Grenzen in Afrika verantwortlich, denn diese sind auf die ehemaligen Kolonien zurückzuführen.

Auch wichtig für die Entwicklung eines Landes sind das Wetter und das Klima. Durch die relativ milden Bedingungen in Europa, Südostasien und Mittelamerika sind dort Hochkulturen entstanden. Beispiele dafür sind die der Azteken und Mayas in Mittelamerika, die der Römer in Europa und die der Mongolen in Asien. Sie konnten sich durch die vorteilhaften Bedingungen gut entfalten. Regionen wie Sibirien oder Kanada hatten fast keine Bewohner, da hier das Überleben sehr schwer war. Auch in Nordafrika war das Leben durch die Sahara sehr erschwert. Trotzdem gibt es bis heute Nomadenvölker, die diesen Bedingungen gekonnt trotzen.

Von diesen Ereignissen und Bedingungen sollten wir bis heute lernen. Denn wenn man verstehen will,

wie die Welt läuft, muss man die Geschichte kennen und schätzen. Somit kann man abschliessend sagen, dass unsere Geschichte sehr wichtig ist, denn man braucht sie zum Verständnis unseres heutigen Lebens. Wir brauchen sie, um zu verstehen, warum Grenzen so sind, wie sie sind, und warum einige Staaten reicher sind als andere. Deshalb ist Geschichte kein unnötiges Wissen, welches man in der Schule reingedrückt bekommt, sondern der Schlüssel für ein gemeinsames und friedliches Leben. Versöhnung und alte Wunden können durch das Wissen um unsere Geschichte geschlossen werden.

Quod erat demonstrandum.

### Lösungen des Kreuzworträtsels Seite 7

1. Little Monsters
2. Womanizer
3. Ukulele
4. Spotify
5. Freddie Mercury
6. Thank u next
7. Taylor Swift
8. The Greatest Showman
9. Holiday
10. Piano
11. Band
12. Dirigent
13. Techno
14. Beyoncé

# Is it really love or are you just bored?

▷ émol3, 16

Loving someone is never a waste. You might - in some ways - be left with an important life lesson, nice memories or a person who stays till death and accompanies you through the best moments in life.

Love is a beautiful thing. It has the power to bring joy, fulfilment and a sense of connection to our lives. It can give you happiness. It doesn't always end well though. A relationship can also be exhausting and leave you with wounds that last a lifetime.

You might feel like you are in love with someone, or you are actually falling for someone right now. But are you really in love or just bored? Are you in love or do you just need someone to make your life more interesting? Are you really in love or do you just want the time to move faster? Are you in love or do you just like their physical appearance? Do you really love them or do you just like the picture you made up about them in your head? Did you fall in love with them or with the romanticized version you created in your mind?

Think about it!

Identifying real love and other emotions like boredom can be complex. Authentic love typically involves a deep emotional connection, care and commitment to the wellbeing of the other person. It goes beyond momentary feelings and involves a long-term investment in the relationship.

If you find yourself questioning whether your emotions genuinely spring from love or just are a reaction to boredom, you might want to reconsider and reflect your feelings. It is important to determine if your emotional bond is rooted in authentic affection, or if it's a fleeting response to a temporary lack of excitement.



## 'Feminism = Man-hating' - Rubbish

▷ Inya, 15

Feminism isn't about female supremacy or even worse, man-hating. It is about equality and the same opportunities for every gender. Feminism equals to the freedom to decide for yourself which path in life you want to follow and to freely express your emotions without harming yourself or others.

Surprise: Feminism is beneficial for men! Because it takes away their pressure of having a glorious career, always have to be 'strong', never being able to express their sadness and never get to be 'weak' because they're not 'real men' if they're fragile. Which is complete bull-shit.

A message to all men:

- Weak? Not having a glamorous job? Not having the perfect body? Being a softie? - Completely okay.
- Strong? Having a great job? Having the perfect body (according to society's beauty standards)? Not a softie? - Also okay.
- Everything in between? - Okay!

All, men and women including non-binaries, A-gender, genderfluid, trans men/women, questioning etc., can be weak and strong at the same time. We are all beautiful individuals and feeling every kind of emotion just makes us to what we are: human.

# Alltägliche Beeinträchtigung

▷ Luna, 16

Unsere Welt ist eingenommen von Vorurteilen und Klischees. Diese können sehr belastend und anstrengend sein. In diesem Artikel beschreibe ich dieses Verhalten und ihre Nachteile.

Das Label «In psychiatrischer Behandlung» ist teilweise sehr prägend. Nicht nur im Alltag, sondern auch bei Ärzten und sogar Psychologen trifft man auf verschiedene Schwierigkeiten. Jeder von uns ist anders und bringt seine eigenen Bürden mit. Doch, so traurig das auch ist, man wird schnell in eine Schublade gesteckt. Ich habe schon einige solche Erfahrungen gemacht und vermutlich kennt der eine oder andere von euch das auch. Es können Ärzte sein, die einem unterstellen, zu über-treiben und unzurechnungs-fähig zu sein. Das können

Passanten sein, die einem sagen, dass man aussieht wie aus der Psychiatrie. Klassenkameraden, die einen Psychopath nennen. Oder sogar Psychologen, die einem das Lügen unterstellen, vermutlich durch vergangene Erfahrungen, die sie gemacht haben. All diese Beispiele passieren leider viel zu oft. Ich muss zugeben, dass es zu einem gewissen Grad verständliche Reaktionen sind, da die Menschheit geprägt wird durch Erfahrungen, Vorurteile, Gehörtes und vieles mehr. Ungeachtet davon ist es unfair, verletzend, unangemessen und deplatziert.

Doch wie soll man damit umgehen? Ändern kann man die Leute nicht, also muss man lernen, damit umzugehen. Der erste Schritt ist, sich die Vorurteile bewusst zu machen. Einfach für einen selbst, um



sich bewusst zu werden, dass es nicht auf einen zu-trifft. Es sind oft Menschen, die dich nicht kennen, die ohne Fakten urteilen. Das Einfachste und sogleich Schwerste ist, sich den Vorurteilen zu stellen, die Person darauf anzusprechen und seine Empfindungen und Gedanken auf den Tisch zu legen. Ich glaube, dass einigen ihr Verhalten nicht komplett bewusst ist. Doch, wie schon gesagt, ist das sehr schwer... In gewissen Situationen ist es einfacher, Vorurteile einfach stehen zu lassen, insbesondere dann, wenn es keine wichtigen Entscheidungen und Wege deines Lebens

betrifft. Ich merke, dass es trotzdem verletzend, belastend und beeinträchtigend ist.

Den Umgang mit solchen Konfrontationen muss man lernen, denn sie werden nicht verschwinden. Sie werden weiter die Welt beeinflussen und zu Problemen und Belastungen führen. Aber lass dich nicht davon unterkriegen! Wachse an solchen Begegnungen und werde stärker. Ich glaube, dass du deine eigenen Bewältigungsmöglichkeiten findest und den Vorurteilen die Stirn bieten wirst. Das versuche ich auch, so lange, bis es klappt.

## Life lately

▷ Aries, 14

### Who am I?

I don't know who I am anymore.  
I used to recognize myself.  
I used to know who I was.  
I used to know what I wanted.  
But now?  
I don't know who I am.  
I'm just a dead soul.  
Just someone who tries to survive a whole day.  
Someone who gets mad easily.  
Someone who can't stand criticism but wants them to be honest.  
Someone who's too jealous.  
Someone who's too sensitive.  
Someone who's just broken.  
How can I find myself again?

### Online friends

Online friends might live miles away from you, but sometimes these few people mean the world to you. I know that the internet can be dangerous, but not always. These friendships show that people can stick together no matter how many miles they live apart. Many parents say that you can't have online friends because these people are always 50 or older, but that's NOT true! I proved my mom wrong by meeting up with them. That really helped! Now my mom can't wait to see them again.

Dear little me,  
 You took on so much that was not  
 yours to carry.  
 We can set it down now, whenever  
 you are ready.  
 Love,  
 Me

## Dear little me

▷ littledemon, 15

Thank you for staying alive.  
 Thank you for fighting for us.  
 Thank you for surviving all our roughest nights.  
 Thank you for keeping us safe after we ran away.  
 Thank you for letting us heal.  
 Thank you for every tear you cried.  
 Thank you for raising us.  
 Thank you for giving us a life and letting us live it.

I am so proud of you! If I could tell you one thing, it would be the quote above. Or this: We will be safe one day; we will be free.

All the fights you fought were worth it, I promise.  
 I love you, Sweetheart.

## Nobody knew

▷ just.somebody, 13

“I’m sad”, “I’m not doing well”, “I’m tired”, “I’m not feeling good”, “I feel bad” ...

These sentences are often going through my head, and throughout all this time I haven’t been able to tell anyone, I’ve been scared of opening myself to someone. I’ve been scared of the possible reactions or of how other people would think about me. In my life, I’ve seen many times how people with mental problems were treated, and I’m also scared of that.

It was always the same with my other problems. Nobody really took me seriously and that was so frustrating. I was afraid that people would laugh it off or just say: “You are just searching for attention.” I also knew that if I told anyone, it would have consequences. Not because I did something illegal or bad, but I wanted to protect me from myself.

But finally, I could tell someone, and the stone began to roll. I could talk about it with people, and that really helped. I could tell people who were able to help me, and it felt bad at the moment but good afterwards. I think they took me seriously and I hope everything will be okay soon.



# Ist es wirklich meine Schuld?

▷ Hiruko, 15

Dieses Gefühl. Unsicher, ob es stimmt. Tut es das oder nicht?

Manchmal liege ich im Bett, denke an verschiedene Szenarios, die es in meinem Leben gab.

Ich denke an die Menschen, die mir nah sind oder waren. Ich denke an die Aussagen, die ich machte und Entscheidungen, die ich traf. Waren sie richtig? Selbst wenn ich mich damit schützte, hätte ich lieber auf die anderen schauen sollen?

Stundenlang liege ich da, schlafend träume ich weiter, wache auf und überlege wieder, was alles hätte passieren können, wenn es anders gewesen wäre.

Bin ich ein schlechter Einfluss? Bin ich eine schlechte Tochter? Bin ich eine schlechte Schwester oder Freundin? Wenn ich dachte, ich verhalte mich richtig, geriet alles aus dem Ruder. Ich löste Lawinen aus, obwohl ich es nicht wollte. Meine Wörter und Gefühle, alles, was ich für richtig empfand.

Ich denke, denke und denke im Kreis herum. Mir wurde gesagt, ich sei schuld, ich mache es kaputt, ich mache es schlimmer. Doch ist es wirklich immer so? Jedes klitzekleine Ding, das ich tue - ist es immer falsch und meine Schuld? Ich weiss es nicht. Ich weiss nicht, wie ich dagegen ankämpfen kann, dass ich mich immer entschuldige und die Schuld auf mich nehme. Es tut weh und ist anstrengend.



# You are you.

▷ just.me, 12

Du bist du.  
 Du bist wunderschön.  
 Du bist wertvoll.  
 Du bist toll.  
 Du bist einzigartig.  
 Du bist nett.  
 Du bist loyal.

Das waren Beispiele von mir (Die stimmen! Du bist du, und das ist toll!) Und jetzt bist du dran, schreib dir selber Dinge auf, die du an dir toll findest:

Ich bin \_\_\_\_\_

Ich weiss, manche finden das kindisch oder cringe. Anderen wird es hoffentlich helfen, den Selbstwert zu stärken. Es ist keine Pflicht, das auszufüllen, aber wenn es dir hilft, dann tu das unbedingt. Wenn du nicht genug Platz hast, dann nimm dir noch ein Blatt und schreib es voll mit Sachen, die du an dir toll findest. Das kannst du dann irgendwo aufhängen, wenn du willst. Wie ich aber schon gesagt habe, es ist keine Pflicht!

Ich hoffe, ich konnte dir hiermit etwas helfen.

Love yourself! You are you!



## I'm this girl

▷ Hiruko, 15

I'm this girl who loves roses and chocolate. I'm a girl who cares about words and touch. I'm a girl, I need love when I feel bad. I'm not like others. I want good morning messages, face times, random pictures and care. I'm a girl who loves gifts, I don't care if they're self-made or not.

I dream about us having kids, I dream about waking up next to you. I'm not a girl who cares about the appearance and I'm proud to be like this. And you know what? I'm so proud that I got a man with the same mindset.

I take care of him, I promise.

## Aufgaben

▷ Aries, 14

Ich kann aufgeben, oder?  
 Du wirst nicht mehr zurückkommen, oder?  
 Dennoch liege ich nachts alleine und weine.  
 Spürst du denn gar nichts mehr?  
 Du meintest doch, deine Liebe wäre unendlich.  
 Du meintest, du liebst mich unendlich.  
 Dennoch bist du gegangen.

## Don't leave me, please...

▷ Aries, 14



It's going to be difficult. It's going to be annoying. We're each going to be frustrated at different things at different points. I don't need to be protected by you. But I know that I would rather have happiness, instead of this bullsh\*\* we've put ourselves through.

Good times are still going to happen. We have a foundation other than a relationship. That means something. You can be frustrated. So can I. But we can't punish each other for what we've dealt with. If you can promise you don't do again what you did before, I'm still all in. I have nowhere to go but with you.

Don't you understand? Sometimes, things are just made to be a certain way. It doesn't mean it's always going to be that way. Or, that we're not going to still have time. I trust there will be a time and a place. One way or another. Even for a minute.

I'll do what you asked, for tomorrow. But I'm asking you this. Stop trying so hard not to try. It's me. I'm as stubborn as ever. If not worse. But I love you endlessly. Don't turn that into something negative. Did you ever think that what's best for me might actually be you? In this fucked up world, why? Why us?



## The voices

▷ lesles, 13

They are here when I am trying to sleep.  
 They are here when I am trying to rest.  
 They are here when I am trying to eat.  
 They are here when I am trying to study.  
 They are here when I am just simply existing.  
 I can't get rid of them.  
 No matter how hard I try to get rid of them,  
 No matter how loud I yell at them to go,  
 They never leave my head.  
 It's like there were two people in my head.  
 Those two people hate each other.  
 One yells, "Keep fighting!"  
 The other yells, "Give up!"  
 And I don't know why,  
 But almost every time,  
 The one that tells me to give up wins.  
 "Don't eat!"  
 "Don't cry!"  
 "Don't sleep!"  
 "Don't talk!"  
 "Everything you do is wrong!"  
 "YOU are wrong!"  
 I am trying my best to shut them down.  
 I really am.  
 But it's so hard,  
 I am just a child after all.

I admit, there are so many things that don't have a reason. But there are so many things that do. We must be one. I go to sleep every night with you on my mind. And I wake up the same. Tomorrow morning... I'm not asking you to hammer out every little detail. Fix every single issue we'll ever have. Just let me

know if you're still in love with me and still want to be us and that we'll make it work somehow. I'm willing if you are. After that, I won't talk about it again for the rest of the day. Just... please. I hate not knowing if you don't want us anymore. That's the only way I'd be wasting my time. Ok? For me?

It's getting hard to sleep...  
 I just need the truth.

# To his mother

▷ Hiruko, 15

Dear Suocera

You don't know me, and I don't know you.

It hit my heart when your son told you about the love he found with me, and you got mad. I promise I will take care of him. I've loved him since I was 11. I wish I could meet you and talk with you.

You've got a bad mindset about me, and I don't know why, but it's okay. Surely, it hurts, because I already love you.

I don't know what you want from me, but I can assure you that I'm not the girl I used to be.

Faccio uno sforzo, amo tuo figlio con tutto il cuore e lui mi amo. Ma per favore non sei delusi da lui. Ti amo anche se non mi conosci.

I would be happy if we could meet and speak.



# Hate the way I love her.

▷ lesles, 13

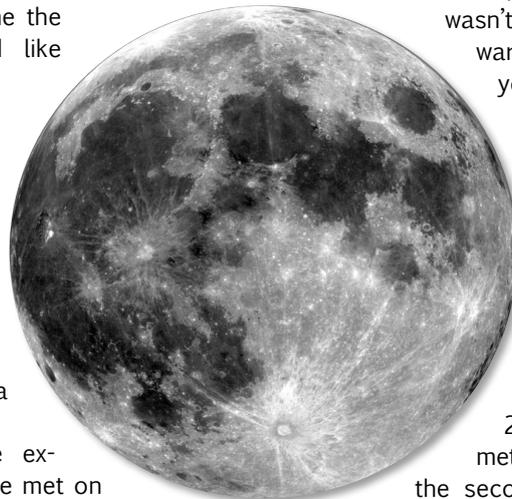
**The struggle of being in love with your best friend is so overwhelming. Like, you want to tell them, but if you do, will they like you back? If they don't, will it ruin your friendship? And if they do, will you last forever? Or will you break up after some time and that will ruin the friendship? I don't want the friendship to end. I love our friendship a lot, but there's this voice in the back of my head saying I want more than just friendship.**

She's so beautiful, her eyes are pretty like the ocean. She reminds me of a summer night, of the moon, the stars shining down on me. I want her to like me back, and I want to get the confidence to tell her my feelings, but I just can't. The fear of losing her is too strong. If I lose her, I'll lose all my hope in this world.

She means everything to me. I love this girl more than myself. I feel the need to protect her at all times, to be there for her, to help her with her problems and struggles. I want to hug her, I want to hold her hand, I want to kiss her.

Recently, about a month ago, she told me she had a crush on me. Why didn't I take that chance? She also told me that she didn't like me in that way anymore. Why can't she like me the way I like her?

We met on a game, to be exact, we met on Roblox. That was on December 31<sup>st</sup>, 2022. We played all day long, and we would call every day. She lives in Bern, I live in Thurgau. We met up for the first time on July 7<sup>th</sup>, 2023.



Seeing her in real life felt so unreal. At first, I was scared that it might get awkward, but it didn't. I remember that night. We went outside, we sat under a tree, she laid her head on my lap, and we listened to music together. That night was just perfect: Her hair shimmering in the moonlight, the soft grass we were sitting on, and we had such a deep talk. We talked about everything going on in our lives, and it wasn't awkward like you might expect, it was just perfect.

On September 3<sup>rd</sup>, 2023, we met up for the second time. On my own, I drove by train all the way to Bern. She picked me up at the train station, we went to Starbucks and then to this cool skater park. On our way there, I spilled my

Starbucks, and we both couldn't stop laughing. We went to that skatepark since we share the same hobby, skateboarding.

She was there for me when nobody else was. She knows more about me than my own parents. She was there when I was at my rock bottom and pulled me a little further out of that hole that I thought I could never escape. I've been trying to make some moves, but I don't even know if she realized I meant it in a romantic way. She keeps telling me about guys she likes, and it seriously makes me hate the way I love her. In fact, I am starting to get disgusted by myself. Like, why would I like my best friend? I shouldn't like her. Sometimes I try forcing myself to stop liking her, or just to pretend I didn't, because I just cannot lose her. I'm planning to confess my feelings to her on Valentine's Day. We're going to meet up, and I'm even making her presents. I love her so much I want to marry her someday.

# Outgrow

▷ littledemon, 15

**Ich habe so ein Gefühl. Es lässt sich schlecht beschreiben, aber irgendwie doch. Bin ich die Einzige, die solche Gedanken hat? Ich denke nicht, deshalb versuche ich mal mein wirres Gedankenkarussell in Wörter zu verwandeln.**

Ein Gedanke, den ich hier versuche niederzuschreiben, dreht sich um Beziehungen. Und um das Loslassen von Menschen. Grundsätzlich schon eine schwierige Angelegenheit.

Ich hatte mal ein Beziehungsnetz, das damals bestens funktioniert hat. Doch jetzt bin ich hier, habe zwei wichtige Menschen in meinem Leben „verloren“. Verloren habe ich bewusst in Klammern gesetzt. Denn was habe ich verloren? Und was dazu gewonnen? Das Ganze ist echt nur theoretisch, den in der Realität war ich vorerst am Boden zerstört.

Doch nach einer gewissen Zeit beginnt man zu reflektieren. Hat mir die Beziehung wirklich gutgetan? Passten unsere „Vibes“ noch? War ich nach einem Treffen besser gelaunt als davor? Brauchen wir uns und unsere Beziehung noch? Wozu dient sie uns beiden? War die Beziehung vielleicht sogar toxisch?

Manchmal hilft es mir, alles etwas theoretisch oder rational zu sehen.

Menschen verändern sich, Menschen wachsen und werden manchmal zu komplett anderen Individuen. Das gehört zum Leben dazu und daran ist überhaupt nichts verkehrt. Eine Teamerin auf meiner Station sagte gestern in einem Gespräch etwas Einleuchtendes: Manche Menschen sind nur Abschnittsbegleiter. Manche Menschen werden stehen bleiben, während dem du wächst. Manche Menschen sind nicht für die Ewigkeit bestimmt.

Ich denke, man kann das auf die meisten Beziehungen übertragen, auch wenn mich die Vorstellung traurig macht, gewisse Leute in zehn Jahren nicht mehr an meiner Seite zu haben. Wer weiss, wie mein Leben dann aussieht?

Bis jetzt ging ich von halbwegs gesunden Beziehungen aus, die zu Ende gehen. Zum Thema „Outgrow“ kommen mir jedoch auch noch andere Beispiele aus meiner Vergangenheit in den Sinn. Ich hatte mal einen Menschen in meinem Leben, den ich glaubte zu lieben, der die vollständige Kontrolle über mich hatte. Es dauerte über ein Jahr, bis ich dieser Person mitteilen konnte, was an unserer damaligen Beziehung für mich überhaupt nicht stimmte oder okay war. Zum damaligen Zeitpunkt traf ich die beste Entscheidung für mich mit meinem damaligen Wissen, daher bringt es nichts, mir Vorwürfe zu machen. Niemand konnte wissen, wie sich die Beziehung oder die Dynamik entwickeln würde. Gerade bei dieser Beziehung hatte ich das starke Gefühl, dass so eine Art von Verbindung nicht mehr in mein Leben passt. Ich arbeitete mit aller Kraft an meinem neuen Weg, während die andere Person stehen blieb.

Zum Ende möchte ich noch etwas loswerden, das für einige vielleicht wie eine radikale These aussieht, für mich aber ein Teil meines Mindsets ist: Man darf zu jedem Zeitpunkt Grenzen setzen, eine Beziehung komplett beenden oder in gewissen Fällen auch ohne lange „Goodbye- Messages“ den Kontakt abbrechen.

**YOU ARE  
ALLOWED TO  
OUTGROW  
PEOPLE.  
THIS INCLUDES  
PAST VERSIONS  
OF YOURSELF.**

- Unknown

**ME**  
time

▷ Just.me, 12

Sometimes, all I need is me-time.  
My Bucket List for me-time:

- Look for friends who are good for me
- Make my dreams come true
- Go on a trip
- Do something with animals
- Go shopping
- Hang out with my friends
- Watch films/series
- Call my best friend
- Write letters
- Read books
- Listen to my favourite music
- Take pretty pictures
- Look at pictures that make me happy
- Play games with my best friend
- Make cool plans for my future
- Draw something

# Drawing

▷ Hiruko, 15



Drawing can be something beautiful, it can also be something ugly. Drawing can help or show something.

You don't need to be an artist or have special skills. Just take paper and a pen and do something. "And what should I draw?" Doesn't matter. Draw your feelings, as a person, as a color, as a house or what you want. Draw a wish, draw it as big as you want it. Draw your favorite person and what you want to do together with them.

I've loved to draw since I was in the kindergarten. It's calming, stress relieving or just art. I like drawing someone to show them how I look at them, and I always get a smile, which makes me happy.

I wouldn't imagine a world without paper and pen. Sometimes I just draw lines, circles or squares and afterwards I fill them out with color. It helps me to recognize that even simple things can be beautiful.

You want to pimp up your room? Go draw something. You want to give someone a present? Go draw something. You want to clean your mind? Go draw something. You can't draw? We don't care. It matters that you know what you draw and how. Try it. You can learn and feel it.

# Squishmallows

Arthur, 16

Squishmallows are a brand or type of stuffed animals. They have names and backstories on their tag. What makes them unique is the super soft material they are made of. They are very nice to hold and squeeze because of their special squishy-ness.

Squishmallows are an amazing skill. If you're sad, then their egg-shaped form is perfect for a hug, or if you're mad, they're very durable for hitting or screaming to. (As long as you apologize to them afterwards).

When you hold a squishmallow it feels like a real hug and they come in so many different sizes, so you can have a smaller one to carry around with you, and a giant one to offer you comfort when you sleep. Their cute faces are always nice to look at and they come in many, many different colours or animal forms. They can also be used as a decoration for your room.

I think everyone should have at least one in their home because they're so adorable and useful.



# Albino Kornnatter

▷ Just.me, 12

Ich war im Schlangenzoo und fand diese eine Kornnatter so süß. Diese Kornnatter hatte eine ganz bestimmte Farbe und zwar Albino. Ich finde diese Farbe wunderschön. Nun wünsche ich mir selber so eine Kornnatter. Ich weiss, dass sie mir viel helfen würde, und ich würde mich wirklich freuen.



## Steckbrief

Name:	Kornnatter (Albino)
Klasse:	Reptilien
Grösse:	100 - 160 cm
Gewicht:	500 - 700g
Alter:	5 - 20 Jahre
Sozialverhalten:	Einzelgänger
Ernährung:	Nagetiere, Vögel, Vogeleier
Aussehen:	rot-orange, hellere Bauchseite
Ordnung:	Kriechtiere
Familie:	Nattern
Haltung:	beliebt in der Terraristik, benötigt Wärmelampe und Versteckmöglichkeiten

Ebenso ist die Kornnatter ein gutes Anfängertier.

# Dreaming

▷ Hiruko, 15

**Dreaming while sleeping can be beautiful, but also scary.**

I'm in this world. It doesn't look like the real one, but it's similar. I feel free, without problems and issues. I'm happy and my wishes come true. I'm outside doing things with my family.

But then there is my brain. It goes crazy and imagines bad things. I can't get out. "Wake up! Wake up!", I scream, but nothing happens. I'm scared, it feels so real, and I don't know what to do. Is this my destination? Is this what I deserve? How can I fix this? How can I push this dream away?



I'm woken up by the alarm clock, bathed in cold sweat and confused about what happened. My first thought is, "I need to tell the person what happened in my dream, I need to show them how scared I am, and that I never want to leave them alone."

I dream about beautiful things like cuddling with my boy or shopping with my mom. But sometimes I'm so scared of dreaming because it feels so real and it's so scary.

# Skating

▷ just.somebody, 13



Skating is a hobby for me, I can do it alone or with other people. I'm not the best at it, but I think it's really fun, so I do it anyway. Sometimes I just ride around on my skateboard and other times I just stay on the same spot and try to land some tricks, or I set myself a goal and try to achieve it.

Everyone can skate with a bit of practice. Because everything you can do with a skateboard is skating and you don't need a coach for it. Most of the things you need you can find on YouTube or even on TikTok. So, you just need a skateboard and maybe some protection gear to start

skating, and I highly recommend starting with it because it's so much fun. A little tip for starting with skating is not doing it alone. Grab your friend and convince him to start skating with you, it's way more fun together than alone, but of course you can also do it by yourself.

While skating it's important to never give up. You won't land a trick with your first try because that's just not how it works. You'll maybe need 10, 20, 30, 50 or 100 tries but once you landed a trick it feels so awesome.

When you stand on a skateboard for the first time, you will feel

uncomfortable, but that's okay and absolutely normal. First, you need to figure out how to balance on the board. Then, when you start riding, you need to understand how to go left and right, how to push (getting speed) and how to stop. When you've learned all these things, you can try some tricks or other ways of gathering speed, like tictacs.

And always remember: Skating is for fun. You don't need to be good to go to a skatepark or to skate in public. And for at least a month you will feel like you'll never learn an ollie or a kickflip, but if you don't give up, you will make it.

# Beste Freundin?

▷ kleiner bro, 14

Anna und ich haben eine lange Geschichte. 2022, nach den Herbstferien, hat alles angefangen. Wir haben uns direkt gut verstanden und wurden schnell recht enge Freundinnen.

Nach ein paar Monaten kam dann ein Mädchen aus der Parallelklasse ins Spiel, ich nenne sie jetzt einfach mal Selina. Sie war auch eng mit Anna und diese liess mich dann irgendwie sitzen, weil Selina ihr drohte. Sie sagte ihr, wenn sie etwas mit mir unternimmt, sorgt sie dafür, dass Annas Leben zur Hölle wird. Anna wollte das nicht. Selina

machte mich dann zum Opfer und mein Leben wurde zur Hölle. Sie hetzte jede Person aus der Schule gegen mich auf und machte mich runter.

Am Sporttag (wir mussten Basketball spielen und so) hatte ich eine kurze Hose an, da es um die 30 Grad warm war. Weil meine Shorts hochrutschten, als ich auf dem Boden sass, sah Selina meine Narben und erzählte es jedem in der Schule. Und so wurde das Mobbing noch schlimmer.

Nach den Sommerferien 2023, als ich in die 8. Klasse kam, war Selina dann endlich weg. Anna und ich sprachen uns dann aus und sie klärte alles auf (ich hatte es schon länger gewusst, aber wollte halt trotzdem nichts mit ihr machen, da sie nicht nett war). Sie erklärte mir alles und ich verzieh ihr. Seit diesem Tag sind wir unzertrennlich! Meiner Meinung nach sind wir das beste Duo der Schule.



## First love

▷ émo!3, 16

When I first fell in love, I was in 1<sup>st</sup> grade. We met way back in kindergarten. I don't remember much about kindergarten, but I really got to know him in first grade. We played together almost every day and play fought with each other. It might have been the happiest I have ever been.

I remember always wanting to sit next to him and be the one close to him. We used to play with my old best friend and some others that I really liked. I guess he was just kind of a part of my childhood, at least the good part of it. I remember him having a huge Lego collection and we always played with it when I went to his house. And he showed me some of his favourite video games. We played for hours and sometimes with his little brother. There was a lot of other stuff, but I don't want to talk about all that.

I guess he was just a part of growing up and he helped me find myself.

But everything has an ending, we grew up and went different paths. I still see him sometimes but that's rare.

Sometimes I wish I could be my younger self again and talk to him for one last time and thank him for all the things he helped me with and has done for me.

## Liebst du mich noch?

▷ kleiner bro, 14

Andrea und ich waren mal zusammen: Ich musste so lange warten, bis sie die gleichen Gefühle wie ich hatte, und verloren habe ich sie an ein idiotisches Mädchen, das einfach eifersüchtig war.

Ich liebe sie immer noch und es tut weh, ihr zuzuhören, wenn sie über jemanden anderen redet. Ich liebe sie wirklich, und ich weiss einfach nicht, wie weiter ohne sie.

Wir waren vom 9. August 2023 bis zum 29. August 2023 zusammen. Ich war gerade bei einem Mädchen, das mich mochte, ich aber sie nicht. Als ich kurz wegging, rief dieses Mädchen Andrea an und sagte ihr, dass ich sie nicht lieben würde und sie sich nie mehr bei mir melden sollte. Ich versuchte dann, es Andrea zu erklären, aber sie glaubte es mir nicht, sie war so verletzt – das kann ich verstehen.

Danach ging ich von dem Mädchen weg und nachhause und ignorierte sie, wollte nichts mehr von ihr wissen und habe mich bis heute nicht mehr bei ihr gemeldet.

Andrea und ich sind jetzt Internetfreunde und sie denkt, dass ich über sie hinweg bin, aber - so schmerzhaft, wie es ist - leider nein. Ich liebe sie immer noch und will sie nicht verlieren. Ich brauche sie wirklich, sie ist mir so wichtig.



# She makes me happy

▷ just.somebody, 13

We all know at least one person that makes us smile just by looking at us. For me that is only one person. Whenever I see her I can't feel sad, she just makes me so happy.

When I wake up, I think about her, when I go to bed, I think about her, when I dream, I dream about her. She's kind of everywhere. When I walk into a place full of people, I see her everywhere. It makes me so happy that she is in my life. When I'm sad, I can call her, when I'm happy, I can call her, when I'm bored, I can call her.

The only problem is that: I'm in Littenheid right now and she is at home, so we don't really have time to meet. On Wednesday there is visit time, but she lives more than an hour away, so we don't really have much time then. And at the weekend I can leave at two p.m. and have an hour for my way home and even longer to her.

But I'm glad that I'm in Littenheid, because if I weren't I would have never met her. And she wouldn't be in my life at all. At some point, I'll leave Littenheid and then we can finally spend time together. <3



# That day

▷ littledemon, 15

I will wait for that day.  
 I know I shouldn't.  
 Moving on would be a better decision.  
 But I will not let you go; I don't care how much it's gonna cost.  
 All I want is having you back in my life.  
 I would not even mind, if it were much different.  
 All I want is you. I want to hear your voice again; I want my hoodie smelling like you.  
 Could you do me that favor?  
 I still love you like I always did.  
 Please come back.  
 Maybe this poem gives you hope. Hope, that maybe you and your loved one will talk again.

Maybe one day,

we'll meet again and  
 explain to each other what  
 really happened. Maybe one  
 day we'll finally understand.  
 until then, I hope you live  
 your best life and I hope  
 you really do all the things  
 you always wanted to do

# Love to give

▷ 15, littledemon

Das Mädchen war jung. So jung, sodass ihre Hände knapp einen Apfel umfassen konnten. So klein, sodass sie noch nicht verstand, was um sie herum geschah. Genau so wenig, wie sie verstand, was die Menschen ihr antaten, die sie liebte.

Sie war voller Liebe, voller Freude, voller Mitgefühl. Sie liebte die Natur, ganz besonders die Tiere. Jeden Tag aufs Neue gab ihr eine Blume, ein Blatt im Wind oder ein schwanzwedelnder Hund die Kraft, wieder ihr strahlendes Lächeln zu präsentieren. Ihre Güte war unbegrenzt. Sie wollte die Welt retten und alle und alles umarmen.

So sass sie eines Tages ruhig vor sich hin summend unter einem grossen Kastanienbaum. Dann hüpfte sie von einem auf den Boden gefallenen Blatt zum nächsten. Plötzlich blieb sie stehen. Sie erschrak, sank auf die Knie. «Die armen Blätter», dachte sie, «ich werde ihnen helfen, sie verarzten.» Ja, das Mädchen sprach mit Blättern. Sie hatte Mitgefühl mit ihnen und stellte sich vor, wie es sich wohl anfühlte, einfach von einem

Baum zu fallen und dann am Boden zu ruhen. Vielleicht hatten sie das gar nicht gewollt? Vielleicht wären sie lieber auf ihrem Zuhause, dem Baum, geblieben. Dem kleinen Mädchen rannen Tränen über die Wangen. Sie sammelte alle Blätter ein, die sie finden konnte, häufte sie zu einem Haufen zusammen und legte sich sanft darauf. «Jetzt bin ich ja da, alles wird gut.»

Dies waren die Worte, die sie selbst so dringend hören musste. Die Worte, die sie noch brauchen würde.

Die kleinen Kinderhände streichelten behutsam die trockene Oberfläche der vergilbten Kastanienblätter. Sie begann, kleine Ästchen und Gräser zu sammeln. Dann bastelte sie aus einem länglichen Stück Baumrinde eine Nadel, ihre kleinen Hände gaben sich alle Mühe. Nun fing sie tatsächlich an, die Blätter mit Gräsern und dünnen Ästchen zu nähen. Jeden noch so kleinen Riss streichelte das Mädchen sanft, jedes Mal, wenn ihr ein Blatt zerriss, war sie sehr erzürnt deswegen.

Das kleine Mädchen verbrachte einige Stunden unter diesem Baum. Irgendwann zerrte sie eine laute, wütende Stimme aus ihrer kleinen Traumwelt. Doch dies soll kein Teil dieser Geschichte werden.

Das Mädchen nahm alle verletzten Blätter mit und

rannte schnell in Richtung der Stimme. Dies jedoch nicht, ohne den Baum noch zu umarmen und den Blättern einen Kuss zuzuwerfen.

Das kleine Mädchen, das die verletzten Blätter heilt - das bin ich.





## Wir sind alle gleich und doch so individuell

▷ Inya, 15

Glaubt ihr das auch? Ich jedenfalls schon. Ich glaube das, denn wir haben mehr gemeinsam, als uns das womöglich bewusst ist.

Lasst es mich erklären: Erstens sind wir lebende Wesen, die auf dem Planeten Erde existieren. Zum Überleben brauchen wir Wasser, Essen für eine Energiezufuhr, damit unsere Organe richtig funktionieren können, und ein Dach über dem Kopf gegen Wind und Wetter. Auch eine Wärmequelle ist nötig, sei es warme Kleidung oder eine Heizung, damit wir nicht frieren und krank werden. Falls wir mal krank werden, braucht es eine qualitativ gute, umfassende medizinische Behandlung, sei es durch natürliche Heilmittel, Arzneimittel, eine Behandlung oder eine Operation.

Es ist eine Tragödie, dass diese basic needs zum Überleben und dem Erhalt der eigenen physischen Gesundheit nur wenigen Menschen auf dieser Erde vergönnt sind. Das, was diese Menschen nicht bekommen, sind keine Privilegien, sondern

Lebensgrundlagen. Lebensgrundlagen! Die wir alle haben sollten.

Gemäss seiner Natur ist der Mensch ein Gesellschaftstier. Er braucht Beziehungen, Bindungen zu anderen Menschen. Er muss sich geborgen, akzeptiert und verstanden fühlen. Es ist wichtig, dass man nicht auf seinen Gefühlen herumtrampelt und ihn nicht verspottet für Dinge, die er sich nicht ausgesucht hat. Dazu gehören Nationalität, Hautfarbe, Geld, Sexualität, die eigene Geschlechtsidentität, der eigene Glaube und einiges mehr. Der Aussage, dass wir weit vom Geschilderten entfernt sind, können wir wohl alle zustimmen.

Da frage ich euch eins: Wieso? Wieso halten wir nicht zusammen, fangen an toleranter zu sein, anderen ein würdevolles Leben zu ermöglichen, Grundlagen für das Glück anderer, unserer Liebsten und uns selbst zu schaffen?

Ich weiss, Zweifel steigen jetzt auf. Das ist normal, ich habe sie auch, doch wir haben es in der Hand und

wenn wir alle an einem Strang ziehen, können wir Grosses erschaffen. Erschaffen wir eine Welt, in der Akzeptanz, Diversität und Toleranz an erster Stelle stehen, in der nicht mehr Hass und Angst das System beherrschen. Perfekt wird sie nie sein, das wäre eine Illusion, doch sicherlich besser als jemals zuvor. Für Freiheit, Liebe, Verständnis und Toleranz, damit das Leid ein Ende hat!

Ich bin nur ein x-beliebiges Mädchen. Wichtig für die Welt bin ich nicht, dafür ist die Botschaft, die ich vermittele, essenziell für den Erhalt der Menschlichkeit, der Harmonie und der Hoffnung auf eine lebenswerte Welt - eine Welt für alle Lebewesen. Es geht um den Erhalt der uns umgebenden Natur und Menschlichkeit, die für ewig bleibt. Seid ihr bereit, etwas zu verändern? Dann los, solange die Umsetzung friedlich und ohne Gewalt geschieht.

Danke vielmals, dass ihr euch die Zeit für meinen Artikel genommen habt, und ich hoffe fest, dass der Frieden für alle siegt.

# The cutlery isn't the same.

Arthur, 16

Why would you buy cutlery from two or three different places? Or – a better question - why does it matter? Who cares about some stupid knives and forks? Who cares if they're different? People like me.

Some things are right, and some things are wrong. But what if some things are so clearly wrong to you, yet nobody else can see it? Are you crazy? Are other people ignorant? Nobody sees that the cutlery isn't the same. But I see it. And when I look at those knives and forks - all the same yet all different - I feel the need to cry. Why aren't they the same? I just want things to be right. So, I spend valuable time sorting them, inspecting them, finding differences in the metal, all so that I feel safe.

There are some things in life that stay the same. Here in Littenheid, I hand over my phone at 9 p.m., I eat my snack, I organize the dishwasher and then I retreat to my room at 10 p.m.. This routine is constant. Six days a week. Phone, snack, organize, retreat. Everything else around those key points can be adjusted. That's the way it's supposed to be. That's the correct way.

But what if that doesn't happen? I had the unfortunate experience of finding out recently. I checked my schedule for the next day and handed over my phone at exactly 9 p.m.. Okay, there's not a lot of things on my schedule on a Monday. I never have a lot of things on Mondays. Every Sunday I check my schedule and see

only a few things awaiting me for the next day. Except that day. It wasn't correct. That's okay, there was only one thing that was different, I still had my snack and my organizing to keep me grounded. I then headed over to eat the same thing I eat every evening. A damn quark. Except there wasn't any. We'd run out. That was my second rush of panic. It was wrong. It wasn't my routine. Okay, I could take a yogurt instead, no big deal. Then I went to organize the dishwasher. Like always. Just like every day. Except that day I noticed something. The cutlery wasn't the same. I couldn't organize them if they were not the same. In that moment, it felt like the world was ending. I started breathing too quickly and tears started running down my face. Everything was wrong.

The thing is, these little routines keep me safe and secure. No matter how bad the day is, I can come back to these routines. I can hand over my phone, eat a snack, organize the dishwasher, and go to my room. Phone, snack, organize, retreat. Whenever I carry out my routine, I can relax. Every Sunday I organize the dishwasher, knowing that I don't have many things to do the next day. Every other day, I eat my quark knowing that I can let go of all the bad things that have happened today because it's over. It's over and it's done, sealed by my routine. Once that routine isn't around, I feel lost, confused, and panicked.

During the incident mentioned, I didn't know how to make everything better. I went to our caretakers and asked for someone to talk to. While talking, I felt unbelievably scared. The rising panic was a horrible feeling. My routine was my safety net, and it had been ripped to shreds. My four walls had been broken down, and I was vulnerable. What does one do when this happens? How can you make everything better?

While I am by no means a professional, I can share with you what I've learned. In that moment of panic, I only thought about how wrong it was. I SHOULD'VE done this, and I SHOULD'VE done that, but I couldn't. I couldn't get my safety net back, and I hated it. All I could blurt out in my panicked state was "This is all wrong". Looking back, it seems ridiculous. How did such a small thing like a

routine cause such a big crisis? I have no idea. But I'll tell you what I could've done differently. Firstly, I could've used more skills. I refused to take any during my talk because I was overstimulated and didn't want to touch anything. I realize now that that was very dumb. Secondly, I should have gotten my headphones and blasted music in my ears. Just for a few songs. If the music's loud enough, you won't hear your thoughts. And finally, I could've gone earlier. I could've gone for a talk and hopefully avoided all those feelings. Or at least properly worked through them. As soon as you feel panicked, talk to someone. It's way better to talk earlier than later.

To conclude: Make sure you buy your cutlery from one place and make sure they're always the same.

Routines can help us feel <b>safe and secure</b>	Routines provide <b>stability</b> during times of change	Routines <b>support</b> our body clock for regular bedtimes
	<i>Why routines are good for teens?</i>	
Routines help us to develop a sense of <b>responsibility</b>	Routines help us to develop basic <b>work skills</b> and <b>time management</b>	Routines help us to plan quality time with family to <b>strengthen relationships</b>

# Piraten

▷ Se Lexikon, 17

Piraten. Sagenumwobene Geschichten von bärtigen Männern, die unbarmherzig jedes Schiff beraubten, welches sie am Horizont entdeckten. Sie erpressten ganze Staaten um Lösegeld und wurden superreich. Aber das ist alles Vergangenheit, oder?

Nicht ganz. Sogenannte Piraten gibt es bis heute. Nur haben sie ihr Auftreten und ihr Vorgehen geändert. So gibt es vor allem im Golf von Aden im Roten Meer bewaffnete Überfälle. Nun sollte man sich aber keine bärtigen Männer auf grossen Schiffen vorstellen, sondern eher normale Männer mit Maschinengewehren auf Schnellbooten. Sie attackieren hauptsächlich Frachtschiffe und keine Personenschiffe. Die angegriffenen Schiffe versuchen sie in ihre Gewalt zu bekommen, um dann die Crew als Geiseln zu nehmen und Lösegeld zu fordern. Dies geschah zwischen 2000 und 2012 vor allem vor der Küste Somalias. Seit letztem Jahr kommen die Angriffe aus dem Jemen von den Huthi-Rebellen. Sie haben bisher ein Schiff gekapert. Die Motive sind sehr unterschiedlich. Während die einen aus religiösen oder politischen Gründen so handeln, sind die anderen aufgrund von Armut und Hunger gezwungen, so zu handeln.

Welche Auswirkungen hat dies auf uns? Ganz einfach, die Frachtschiffe nehmen Umwege und fahren einmal um Afrika herum, um den Piraten zu

entgehen. Dadurch brauchen sie länger und wir haben Lieferverzögerungen. Des Weiteren geht viel Fracht durch die Piraten verloren, was auch zu Verlusten führt.

Als Reaktion sandte die NATO ihre Flotte, angeführt von den USA, in den Golf von Aden, um die Handelswege zu schützen und den Piraten das Handwerk zu legen. So wurden etliche Piraten festgenommen und verurteilt. Auch die Waffen und Boote der Piraten wurden konfisziert und vernichtet. Zusätzlich wurde in Somalia versucht, das von Bürgerkrieg geprägte Land wieder zu stabilisieren. Seit 2021 ist es ruhig vor Somalia. Dafür blüht vor Indonesien die Piraterie auf.

Seit Ende letzten Jahres ist es im Roten Meer wieder vermehrt zu Angriffen auf Frachtschiffe gekommen. Diesmal nicht von Somaliern, sondern von den sogenannten Huthi-Rebellen aus dem Jemen. Sie handeln aus verschiedensten Gründen, aber hauptsächlich aus politischen Motiven. Die USA und die Briten haben ihre Flotten dorthin verschoben und fliegen nun Luftangriffe auf Huthi-Stellungen.

Somit kann man abschliessend sagen, dass sich die Vorgehensweise der Piraten in aller Welt stark geändert hat, aber sie dennoch immer noch eine Gefahr für die Schifffahrt darstellen und von allen Nationen der Welt bekämpft werden.

## Britney Spears gegen Piraten?!

▷ Se Lexikon, 17

Musik gegen Piraten? Klingt verrückt, aber funktioniert tatsächlich, nämlich vor Somalia.

Seit einigen Jahren setzt die britische Handelsmarine auf Abschreckung mit westlichen Pop-songs, unter anderem mit «Hit me Baby one More Time» von Britney Spears. Die Piraten fürchten diese Songs so sehr, dass sie von allein den Rückzug antreten. Das Gute daran ist: Es muss keine Waffengewalt zur Verteidigung angewendet werden.

Neu ist diese Taktik allerdings nicht, schon im Vietnamkrieg wurde bei Luftangriffen Musik zur Abschreckung gespielt. Auch in Gefängnissen werden Songs in Dauerschleife abgespielt, zur Folter. Des Weiteren lassen die Amerikaner vor Stürmungen von Botschaften meist tagelang laut Musik spielen, um die Verteidiger zu schwächen.

Es handelt sich also um eine alte und bewährte Taktik, welche nun friedlich für den internationalen Schiffverkehr genutzt wird.



# Nostalgia

▷ Arthur, 16

Though a hard feeling to describe, nostalgia is an emotion that is universal. A longing for the past, a wish to go back to the 'good old days'. Nostalgia is often both sweet and sour. It fills one with a warm feeling when remembering a fond memory of one's childhood or overall past, but it always leaves a sad feeling once that wave of emotion fades away. Nostalgia is wanting to go back and relive that moment just one more time and knowing that it isn't possible. The nice memory will remain exactly what it is, a memory.

Nostalgia is triggered by many things. Most commonly by music, smells, places, and movies. Although nostalgia is known for remembering pleasant memories, there are also many more negative feelings linked to this peculiar emotion than just the longing for the past. Sometimes one can be reminded of a difficult time by a certain smell. For me, this happens more often than I'd like to admit. I had a rather difficult childhood, and some places or songs take me back to those times. I end up spiraling into a sadness that is very difficult for me to get out of. It happens often since I am unable to avoid these things for long, but what helps me is to expose myself to it. When I feel strong



enough, I listen to the songs that triggered me, or I go to the places that haunt me. I never do this alone though. I'm always with someone I trust just in case. After doing this for a while, I've managed to build up my tolerance for these things.

Nostalgia can be negative, and I'm sure there are many people like me who fear the emotion to a certain extent. But that doesn't mean that it's all bad. I used to escape all my worries and fears through video games when I was little. I still do, just not as much. Sometimes I come across a game I used to play as a kid and so many feelings come rushing back all at once. Positive feelings. I start remembering how I used to play with

my brother, how I was fascinated that an entire game could fit in a single CD. It was my personal childhood magic, and those feelings are a warmth in my heart that I can hardly explain. Games like Just Dance 4, Lego City Undercover, Splatoon, Nintendo Land and so many more, brought so much happiness to my brother and me.

Everyone has something that brings them back to their past, be it video games or the smell of your family's old car. Sometimes it's negative and sometimes it's positive. All in all, even with most of my nostalgic feelings being negative, it's fully worth working through them for the positive ones in return.